



az sint-lucas  
BRUGGE



Moederzorg

vignet moeder

**ontslagbrochure  
verpleegeenheid  
materniteit**

# Inhoud

<b>Afspraken postnatale zorg</b> .....	<b>4</b>
<b>Verslag arbeid en bevalling</b> .....	<b>6</b>
Arbeid.....	6
Bevalling .....	6
<b>Kraamperiode in het ziekenhuis</b> .....	<b>6</b>
Aandachtspunten voor de zorgverlener aan huis .....	7
Specifieke aandachtspunten .....	7
<b>De pasgeborene tijdens de kraamperiode</b> .....	<b>8</b>
Navelverzorging .....	8
Neonatale screening naar aangeboren aandoeningen .....	8
Richtlijnen voeding .....	9
<b>Maatregelen ter voorkoming van wiegendood tijdens het eerste levensjaar</b> .....	<b>10</b>
<b>Wat zijn de alarmsignalen voor moeder en kind?</b> .....	<b>12</b>
Voor de baby, raadpleeg een arts in volgende gevallen .....	12
Wanneer moet u dringend 112 opbellen?.....	12
Lichamelijke alarmsignalen voor de moeder.....	12
Psychische alarmsignalen voor de moeder .....	13
<b>Contactgegevens pediaters</b> .....	<b>15</b>

<b>Postnatale kinesithérapie.....</b>	<b>16</b>
Doelstellingen .....	17
Wanneer.....	17
Inlichtingen.....	17
<b>Aanbod postnatale dienstverlening .....</b>	<b>18</b>
Vroedkundige aan huis .....	18
Kraamzorg .....	18
Expertisecentra .....	19
Kind en Gezin .....	20
<b>Contact .....</b>	<b>24</b>



## Afspraken postnatale zorg

Gynaecoloog	na 6 weken	..... / ..... / .....
Kinderarts	.....	..... / ..... / .....
Huisarts	.....	..... / ..... / .....
Vroedkundige aan huis	.....	..... / ..... / .....
Kraamzorg	.....	..... / ..... / .....
Kind en Gezin	Binnen 14 dagen: huisbezoek	..... / ..... / .....
Kind en Gezin	Binnen drie à vier weken: gehoortest	..... / ..... / .....

Beste ouder,

Straks gaat u met uw kindje(s) naar huis.

Met deze brochure willen wij het ontslag uit het ziekenhuis en de eventuele nazorg zo goed mogelijk laten verlopen.

In deze brochure vindt u de richtlijnen van de kinderartsen, eventuele afspraken, een korte update van de bevalling en kraamperiode en handige opvolgblaadjes. Handig voor u en voor wie straks u en uw kindje(s) opvolgt.

We wensen u een behouden thuiskomst toe en veel plezier samen.

*het team van de verpleegeenheid materniteit  
van het AZ Sint-Lucas*



## Aandachtspunten voor de zorgverlener aan huis

- Perineum: intact - episiotomie - ruptuur: graad .....  
Aandachtspunten heling: .....  
Te verwijderen:  NEEN  
 JA op datum: ..... / ..... / .....
- Extra controle temperatuur  
Reden: .....
- Extra controle bloeddruk  
Reden: .....
- Sectio:  
Type hechting: .....  
Te verwijderen:  NEEN  
 JA op datum: ..... / ..... / .....  
Hoe verwijderen? .....

## Specifieke aandachtspunten

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## De pasgeborene tijdens de kraamperiode

Naam: .....  
Geboortedatum: ..... / ..... / ..... Uur .....  
Geboortegewicht: ..... g, lengte: ..... cm, hoofdomtrek: .....cm  
Apgar: .....

Ontslagdatum: ..... / ..... / ..... Gewicht bij ontslag: .....g

Ontslag vanuit de verpleegeenheid neonatologie: lengte: ..... cm  
hoefdomtrek: .....cm

### Navelverzorging

De navel zo droog mogelijk houden.

De navel niet in de luier steken (de boord van de luier naar de buitenkant omplooiën).

Bij roodheid van de navelbasis: vraag steeds advies aan uw vroedkundige of huisarts.

### Neonatale screening naar aangeboren aandoeningen

Kleef hier het strookje van de kaart

Kleef hier het strookje van de kaart  
(enkel voor prematuren)

Kleef hier het strookje van de kaart  
(enkel voor prematuren)



Bijzonderheden of aandachtspunten bij de geboorte vastgesteld:

.....  
.....

Opname in verpleegeenheid neonatologie:

- neen  
 ja, van dag ..... tot dag .....

Reden: .....

Fototherapie:

- neen  
 ja, datum: ..... / ..... / ..... Max. bilirubinemie .....  
op levensdag .....

Medicatie:

- Konakion® Paediatric, per os na de bevalling. Bij borstvoeding de meegekregen verpakking uitgeven (om de twee weken een ampulle per os geven).  
 Vitamine D: vijf à zes druppels per dag vanaf de geboorte tot zes jaar.  
 .....

Uitleg over de te geven medicatie werd in verstaanbare taal uitgelegd en begrepen.

Aanvullende onderzoeken:

.....  
.....

## Richtlijnen voeding

Zie brochure, gekregen in de verpleegeenheid materniteit.

Voeding van de baby bij ontslag:

BV       KV soort: .....       comb. BV + KV

Afbouwen tepelhoedje       Afkolven

Afbouwen supplementaire reden: .....

## Maatregelen ter voorkoming van wiegendood tijdens het eerste levensjaar

- ⤿ **Zorg voor een veilige slaaphouding**  
Leg de baby altijd op de rug te slapen, tenzij ander medisch advies door de arts.
- ⤿ **Zorg voor een rookvrije omgeving**  
Vermijd sigaren- of sigarettenrook. Zorg voor goede luchtverversing en voldoende luchtvochtigheid. Vermijd kachels of gasbranders.
- ⤿ **Hou dieren uit de buurt van het kinderbed**
- ⤿ **Blijf in de buurt en hou regelmatig toezicht**  
Bij een slapende zuigeling zijn huilbuien ongewoon: ga na wat er scheelt. Ook bij het stoppen met wenen gaat u best na hoe het kind in slaap gevallen is. Hou de baby steeds binnen hooraafstand.
- ⤿ **Let erop dat de baby het niet te warm krijgt**
  - Baby's moeten de eerste weken goed aangekleed worden, tot ze in staat zijn zichzelf warm genoeg te houden. Handen en voeten kunnen koud aanvoelen. Controleer hierbij eventueel de temperatuur van uw kind rectaal.
  - Binnenshuis moeten baby's van meer dan één maand oud niet meer kleren aanhebben dan de ouders.
  - Warmere kleren om buiten te gaan moeten terug uitgedaan worden binnenshuis, in de auto, bus of trein, zelfs als het kind in slaap gevallen is. Baby's mogen niet bij een radiator of andere verwarming of bij een zonnig raam liggen. De reiswieg mag nooit op een vloerverwarming gezet worden.
  - Hou de kamer van het kind op een constante temperatuur, rond de 18 à 20 graden, ook 's nachts. Het aantal dekens is afhankelijk van de kamertemperatuur. Het kan gevaarlijk zijn teveel dekens op te leggen. Vermijd het gebruik van donsdekens en kersenpitkussens.

- Gebruik geen warmwaterfles of schapenvacht.
- Baby's met koorts moeten minder aangekleed of minder toegedekt worden.

### ☞ **Kies een veilig kinderbed en veilig bedmateriaal**

- Het bed: Vermijd spleten tussen het bed en de matras. Het bed moet voldoende groot zijn en het kind mag zijn hoofd niet tussen de spijlen van het bed kunnen steken. De matras moet vlak en hard zijn. De dekens mogen niet te erg spannen, maar ook niet te los zitten, dit om te beletten dat het hoofd van het kind bedekt wordt. Vermijd halskettingen of -koorden (bv. snoer fopspeen) rond de hals. Vermijd ook plastic folie in de buurt. Gebruik geen hoofdkussens of dekbed en leg geen losse knuffels in bed.
- In de wagen: Plaats het kind in een stevig babyzitje. Het hoofd mag niet bedekt zijn met een muts of mantelkapje. Geef voldoende drinken bij lange ritten.

### ☞ **Geef geen geneesmiddelen zonder advies van een arts of een apotheker**

- Bij een verkoudheid mag u een verstopte neus regelmatig spoelen met fysiologisch serum. Gebruik nooit hoestwerende en kalmerende middelen bij kinderen jonger dan zes jaar, tenzij voorgeschreven door de arts.
- Geeft u borstvoeding, neemt dan best zelf geen medicatie zonder vooraf een arts te raadplegen.

### ☞ **Zorg voor rust en regelmaat**

Stem deze regelmaat af op de signalen en het tempo van uw baby('s).

### ☞ **Krijgt u uw baby niet meteen wakker?**

Kriebel de baby onder de voeten.

Neem de baby in de armen en ondersteun zijn nekje.

Schud de baby niet!

## Wat zijn de alarmsignalen voor moeder en kind?

### Voor de baby, raadpleeg een arts in volgende gevallen

Als uw baby:

- koorts heeft: meer dan 38°C of minder dan 36°C;
- een zeer hese, zwakke schrei of kreun heeft en / of moeizaam of luidruchtig ademt;
- niet meer lacht of eet (minder dan een derde van de normale vochtinname), veel minder actief is dan anders;
- veel minder plast dan gewoonlijk;
- bleek ziet over het ganse lichaam;
- tijdens de slaap bleek of blauw ziet of als de kleren nat zijn van het zweten;
- bloederige diarree heeft of veel diarree met eventueel braken;
- veel hoest en voortdurend last heeft van een verstopte neus;
- veelvuldig hoest tijdens de flesvoeding, ook als hij / zij zich gemakkelijk verslikt of moeilijk ademhaalt;
- gemakkelijk braakt na de voeding of lang na de maaltijd.

### Wanneer moet u dringend 112 opbellen?

Als uw baby:

- stopt met ademen of blauw wordt;
- geen reactie geeft op prikkels;
- niet wakker gemaakt kan worden;
- stuipen doet.

### Lichamelijke alarmsignalen voor de moeder

Raadpleeg een arts in volgende gevallen:

- pijn en / of rode vlek ter hoogte van de kuit;
- meer dan 38°C koorts;
- hevige vaginale bloeding of sterk ruikend bloedverlies;
- rode en / of pijnlijke vlek op de borst.

## Psychische alarmsignalen voor de moeder

Zoek hulp bij:

Voortdurend somber zijn, het niet meer zien zitten.

U hebt het misschien al gemerkt, die wolk uit de boekjes is niet altijd zo roze als u het zich had voorgesteld. En dat is perfect normaal.

Wordt de wolk bij u echter alsmat donkerder, dan kan een goed gesprek met een psycholoog heel wat verlichting brengen. Aarzel niet, maar neem contact op met uw zelfstandige vroedkundige en uw huisarts. Die kunnen u doorverwijzen indien nodig.

U kan altijd zelf een korte psychologische test doen om uw gemoedstoestand in te schatten. U vindt deze op onze website [www.moederzorg.be](http://www.moederzorg.be) of u kan ze hieronder invullen.

### Hoe gaat u te werk?

Vul in hoe u zich de laatste zeven dagen voelde en maak daarna de som.

Een score gelijk aan of hoger dan tien betekent dat er sprake is van een depressieve stemming. Wij raden u aan contact op te nemen met uw huisarts. Hij / zij kan samen met u bekijken wat er precies aan de hand is, u ondersteuning of een behandeling geven, of u doorverwijzen.



<p><b>1. Ik heb kunnen lachen en de leuke kant van de dingen kunnen inzien:</b></p> <p>a. Zoveel als ik altijd kon.  b. Niet zoveel nu als anders.  c. Zeker niet zoveel nu als anders.  d. Helemaal niet.</p>	<p><b>2. Ik heb met plezier naar dingen uitgekeken.</b></p> <p>a. Zoals altijd of meer.  b. Wat minder dan ik gewend was.  c. Absoluut minder dan ik gewend was.  d. Nauwelijks.</p>
<p><b>3. Ik heb mijzelf onnodig verwijten gemaakt als er iets fout gaat.</b></p> <p>a. Ja, heel vaak.  b. Ja, soms.  c. Niet erg vaak.  d. Nee, nooit.</p>	<p><b>4. Ik ben bang of bezorgd geweest zonder dat er een aanleiding was.</b></p> <p>a. Nee, helemaal niet.  b. Nauwelijks.  c. Ja, soms.  d. Ja, zeer vaak.</p>
<p><b>5. Ik reageerde schrikachtig of paniekerig zonder echt goede redenen.</b></p> <p>a. Ja, tamelijk veel.  b. Ja, soms.  c. Nee, niet vaak.  d. Nooit.</p>	<p><b>6. De dingen groeiden me boven het hoofd.</b></p> <p>a. Ja, meestal was ik er niet tegen opgewassen.  b. Ja, soms was ik minder goed tegen de dingen opgewassen dan anders.  c. Nee, meestal kon ik de dingen erg goed aan.  d. Nee, ik kon alles even goed aan als anders.</p>
<p><b>7. Ik voelde me zo ongelukkig dat ik er bijna niet van kon slapen.</b></p> <p>a. Ja, meestal.  b. Ja, soms.  c. Niet vaak.  d. Helemaal niet.</p>	<p><b>8. Ik voelde mij somber en beroerd.</b></p> <p>a. Ja, bijna steeds.  b. Ja, tamelijk vaak.  c. Niet erg vaak.  d. Nee, helemaal niet.</p>
<p><b>9. Ik was zo ongelukkig dat ik heb zitten huilen.</b></p> <p>a. Ja, heel vaak.  b. Ja, tamelijk vaak.  c. Alleen af en toe.  d. Nee nooit.</p>	<p><b>10. Ik heb er aan gedacht om mezelf iets aan te doen.</b></p> <p>a. Ja, tamelijk vaak.  b. Soms.  c. Nauwelijks.  d. Nooit.</p>

<p>VRAGEN 1, 2, &amp; 4  <math>a = 0 \mid b = 1 \mid c = 2 \mid d = 3</math></p>	<p>VRAGEN 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10  <math>a = 3 \mid b = 2 \mid c = 1 \mid d = 0</math></p>
--	---

## Contactgegevens pediaters

Het secretariaat pediatrie is te bereiken op T 050 36 52 30.

*In het kader van een goede dienstverlening biedt de dienst pediatrie van maandag tot en met zaterdag steeds een vrije raadpleging aan tussen 9.30u en 11.30u. U vindt bij elke pediater op welke dagen hij deze vrije raadpleging voor zijn rekening neemt. Het aantal patiënten wordt niet beperkt.*



### dr. Emiel Baten

Op afspraak: ma VM + NM do NM  
di VM vr VM + NM  
wo VM + NM

Vrije raadpleging: do VM

---



### dr. Frederik Cardoen

Op afspraak: ma VM + NM do VM  
di NM vr VM + NM  
wo VM + NM

Vrije raadpleging: di VM

---



### dr. Annick Van Cauter

Op afspraak: ma VM + NM do NM  
di VM + NM (cardio's) vr VM + NM

Vrije raadpleging: woe VM

---



### dr. Luc Van den Broeck

Op afspraak: ma NM do VM  
di VM + NM vr VM + NM  
woe VM + NM

Vrije raadpleging: ma VM

---



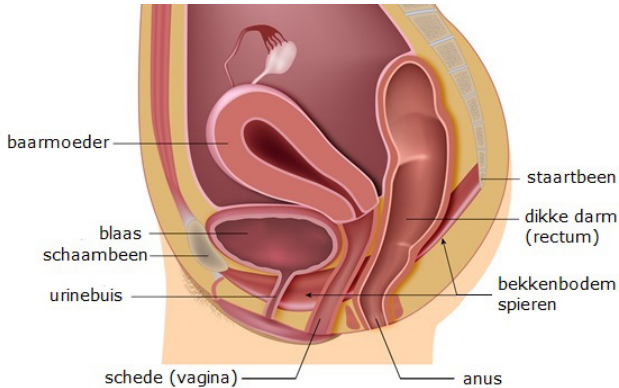
### dr. Tine Ysenbaert

Op afspraak: ma VM + NM do VM + NM  
di VM vr NM

Vrije raadpleging: vr VM

## Postnatale kinesitherapie

Gedurende uw verblijf in de verpleegeenheid materniteit heeft de kinesitherapeut u onder meer enkele **bekkenbodem-, buik- en bekken-gordelspieroefeningen** aangeleerd.



**Bekkenbodemspieroefeningen:** in ruglig (of zijlig), benen gebogen:

1. Bekkenbodemspieren **krachtig** opspannen en ontspannen: (tien x) drie keer per dag.
2. Bekkenbodemspieren opspannen, vier à tien tellen gespannen **houden** en ontspannen: (tien x) drie keer per dag.

De bekkenbodemspieren opspannen betekent dat u de spieren rond de urinaire, vaginale en anale opening gaat sluiten én intrekken zoals u een plas en windje tracht op te houden.

Let erop dat u tijdens het opspannen rustig blijft doorademen (ademhaling niet blokkeren) en niet meewerkt met uw bekken, bil- en buikspieren.

Het ontspannen duurt best twee keer zo lang als het opspannen.

Probeer gedurende vier à zes weken na de bevalling / keizersnede uw bekkenbodemspieren zo'n zestig keer per dag te oefenen: eerst liggend, later zittend en staand.

Integreer vervolgens deze oefeningen in uw dagelijkse leven of routine: hoesten, niezen, tillen van de maxi cosi, verschonen van een luier, enz.



**Buik- en bekkengordelspieroefening:** in ruglig, benen gebogen: Inademen en buik welven, uitademen en onderbuik intrekken én bekken achterwaarts kantelen, ontspannen: (tien x) drie keer per dag.

De onderbuik is de navel én het deel onder de navel.

Let erop dat u bij bekkenlast geen bekkenkanteling uitvoert als oefening, maar wel ter verbetering van uw lichaamshouding.

Probeer tijdens uw dagelijkse activiteiten regelmatig uw onderbuik in te trekken (ademhaling niet blokkeren) en ook altijd weer te ontspannen.

Tijdens de zwangerschap en de bevalling ondergaat het lichaam veel veranderingen, een **goede revalidatie** is zeker **aan te raden**.

## Doelstellingen

Zorgen voor de re-educatie van de bekkenbodem-, buik- en bekkengordelspieroefeningen en het opbouwen van de algemene conditie.

## Wanneer

- vier à zes weken na de bevalling.
- zes weken na een keizersnede.

## Inlichtingen

- Locatie: In ons ziekenhuis of bij een gespecialiseerde kinesitherapeut in uw buurt.
- Contact: Perinatale kinesitherapie AZ Sint-Lucas: T 050 36 50 55, [www.stlucas.be/revalidatiecentrum](http://www.stlucas.be/revalidatiecentrum).
- Aantal: maximaal negen lessen.
- Sportieve kledij.
- Kostprijs: volgens de RIZIV-tarieven (met terugbetaling van het ziekenfonds).

# Aanbod postnatale dienstverlening

## Vroedkundige aan huis

De vroedkundigen in uw buurt zorgen voor deskundige postnatale begeleiding aan huis en begeleiding bij de voeding van uw baby. Neem contact op met de vroedkundige waarmee u prenataal en binnen de 24 uur na de bevalling de nodige afspraken hebt gemaakt. Ingeval er door specifieke omstandigheden nog geen afspraken werden gemaakt vindt u een vroedkundige op:

- ↪ [www.vbov.be](http://www.vbov.be)
- ↪ [www.tiendemaand.be](http://www.tiendemaand.be)

De vroedkundigen die het “Good Practice-BKZ label” hebben, verbinden zich ertoe kwalitatief hoogstaande zorg en goede bereikbaarheid te verlenen: <http://www.vroedvrouwen.be/nl/good-practice-logo>

## Kraamzorg

Naast het uitvoeren van huishoudelijke taken kan de kraamverzorgende bij u thuis ook instaan voor de verzorging van de baby en oudere kinderen. Zij geeft uw gezin tevens advies en ondersteuning.

Wie biedt kraamzorg aan:

- ↪ Reddie Teddy kraamzorg  
Pathoekeweg 34, 8000 Brugge  
T 056 23 02 30  
[rdc.wvl@bondmoyson.be](mailto:rdc.wvl@bondmoyson.be) - [www.bondmoyson.be](http://www.bondmoyson.be)
- ↪ Familiehulp: kraamzorg ‘de volle maan’  
Nieuwstraat 4, 8000 Brugge  
T 050 33 14 55  
[brugge@familiehulp.be](mailto:brugge@familiehulp.be) - [www.familiehulp.be](http://www.familiehulp.be)
- ↪ Familiezorg: kraamzorg ‘de wieg’  
Ezelpoort 5, 8000 Brugge  
T 050 33 38 53  
[www.familiezorg-wvl.be](http://www.familiezorg-wvl.be)

- ☞ Solidariteit voor het Gezin  
Leopold II laan 132B, 8200 Brugge  
T 050 40 66 90  
[www.solidariteit.be](http://www.solidariteit.be)

## Expertisecentra

Expertisecentra zijn partnerorganisaties van Kind & Gezin en de “Huizen van het kind”.

### Voor de regio West-Vlaanderen: De Wieg

U kan er terecht voor:

- ☞ informatie en advies bij zwangerschap, geboorte en kraamtijd;
- ☞ persoonlijke begeleiding en ondersteuning door een lactatiekundige;
- ☞ infomomenten voor jonge ouders over zwangerschap, geboorte en kraamtijd;
- ☞ terbeschikkingstelling van materialen en hulpmiddelen voor de zorg voor moeder en baby.

#### Contact

Ezelpoort 5, 8000 Brugge

T 0473 45 14 38

[info@dewieg.be](mailto:info@dewieg.be) - [www.dewieg.be](http://www.dewieg.be)

### Voor de regio Oost-Vlaanderen: De Kraamkaravaan

De Kraamkaravaan is een informatiecentrum over zwangerschap, bevalling en kraamtijd.

Zoekt u een kinesitherapeut, een plaats om babymassage te volgen, of bent u op zoek naar contactgegevens van een draagdoekconsulente?

#### Contact

T 09 333 57 60

[info@kraamkaravaan.be](mailto:info@kraamkaravaan.be) - [www.kraamkaravaan.be](http://www.kraamkaravaan.be)

## Kind en Gezin

Tijdens uw verblijf op de materniteit worden de gegevens van uw baby, mits uw toestemming, doorgegeven.

Na ontslag komt de verpleegkundige binnen de 14 dagen thuis bij u langs. U krijgt professionele informatie en advies over de ontwikkeling, gezondheid, opvoeding, veiligheid en voeding van uw kind. Zij luistert ook naar al uw vragen en maakt dan ook een afspraak voor de gehoor-test. Vervolgens plant K&G met u op belangrijke ontwikkelingsmomenten een afspraak in het consultatiebureau om de groei en de ontwikkeling van uw kind op te volgen.

### Contact

Adressen consultatiebureaus: [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be)

Kind en Gezin-Lijn 078 150 100



raadpleging

<b>DATUM:</b> ..... / ..... / .....										
voeding										
Li / Re										
urine										
stoelgang										
braken										
temperatuur										
<b>DATUM:</b> ..... / ..... / .....										
voeding										
Li / Re										
urine										
stoelgang										
braken										
temperatuur										
<b>DATUM:</b> ..... / ..... / .....										
voeding										
Li / Re										
urine										
stoelgang										
braken										
temperatuur										
<b>DATUM:</b> ..... / ..... / .....										
voeding										
Li / Re										
urine										
stoelgang										
braken										
temperatuur										

<b>DATUM:</b> ..... / ..... / .....										
voeding										
Li / Re										
urine										
stoelgang										
braken										
temperatuur										
<b>DATUM:</b> ..... / ..... / .....										
voeding										
Li / Re										
urine										
stoelgang										
braken										
temperatuur										
<b>DATUM:</b> ..... / ..... / .....										
voeding										
Li / Re										
urine										
stoelgang										
braken										
temperatuur										
<b>DATUM:</b> ..... / ..... / .....										
voeding										
Li / Re										
urine										
stoelgang										
braken										
temperatuur										

<b>DATUM:</b> ..... / ..... / .....										
voeding										
Li / Re										
urine										
stoelgang										
braken										
temperatuur										
<b>DATUM:</b> ..... / ..... / .....										
voeding										
Li / Re										
urine										
stoelgang										
braken										
temperatuur										
<b>DATUM:</b> ..... / ..... / .....										
voeding										
Li / Re										
urine										
stoelgang										
braken										
temperatuur										
<b>DATUM:</b> ..... / ..... / .....										
voeding										
Li / Re										
urine										
stoelgang										
braken										
temperatuur										
<b>DATUM:</b> ..... / ..... / .....										
voeding										
Li / Re										
urine										
stoelgang										
braken										
temperatuur										

## Contact

Hebt u nog vragen? Aarzel niet om contact op te nemen met ons.  
Wij helpen u graag verder.

Verpleegeenheid materniteit: T 050 36 93 50  
Verloskwartier: T 050 36 90 90  
Hoofdvroedkundige: Nathalie Vanneste T 050 36 90 93



Moederzorg

Deze folder wordt u aangeboden in het kader van het project  
in samenwerking met:





algemeen ziekenhuis **sint-lucas** vzw  
sint-lucaslaan 29, 8310 brugge > T 050 36 91 11 > F 050 37 01 27  
[info@stlucas.be](mailto:info@stlucas.be) > [www.stlucas.be](http://www.stlucas.be)

**Volg ons op sociale media**

 [www.facebook.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge](http://www.facebook.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge)

 [@StLucasBrugge](https://twitter.com/StLucasBrugge)

 [AZ Sint Lucas Brugge](https://plus.google.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge)